



Coachingkurs Skitouren – aber richtig!

In 3 mal 2 Tagen zum selbständigen Skitourenfahrer

Typisch Höhenfieber: Wir haben gemeinsam mit unseren Bergführern ein praxisnahes Konzept entwickelt. Dieses basiert auch auf der Energie einer Gruppe, gemeinsam ein angestrebtes Ziel zu erreichen. Unser Bergführer und Coach führt dich schrittweise an die Fähigkeit, einfache Touren selbständig zu planen und durchzuführen.

Du hast bereits Skitourenenerfahrung auf geführten Touren gesammelt oder hast dich bis jetzt erfahrenen Kollegen angeschlossen. Nun möchtest du den Sprung in die Selbstständigkeit schaffen. Dann bist du an unserem Coachingkurs genau richtig!

Der Kurs ist so aufgebaut, dass die Gruppe in die Entscheidungsfindung einbezogen wird. Auch im Gelände werden die Teilnehmer Verantwortungsspielraum erhalten und Entscheidungen fällen. Dies unter fachkundiger Beobachtung des Bergführers.

Modul 1 15.01.-16.01.2021 Auffrischung und Wissensabgleich.

Modul 2 05.02.-06.02.2021 Gemeinsame Tourenplanung und Durchführung

Modul 3 26.03.-27.03.2021 Selbstständige Vorbereitung und Durchführung von Touren

Die drei Module sind nicht einzeln buchbar, da die Module aufeinander aufbauen.

Kursziel

Du bist nach dem Kurs in der Lage selbständig ein geeignetes Skitourenziel auszusuchen und eine einfache bis mittelschwierige Tour korrekt zu planen und durchzuführen.

Anforderungen

Du hast bereits Skitourenenerfahrung und erfüllst die Anforderungen unserer Technik Stufe 2. Um optimal vom Kurs zu profitieren bist du bereit, in der Vorbereitung auf die einzelnen Module einige Stunden zu Hause in die Tourenplanung zu investieren.

Kursort und Daten

Das Tourengebiet wird bewusst nicht im Voraus festgelegt. So können wir kurzfristig ein Gebiet mit optimalen Kursbedingungen aussuchen und die Teilnehmer in diesen Entscheidungsprozess einbinden. Bei der Wahl der Tourengebiete achten wir darauf, dass die An- und Heimreise mit ÖV in rund 2-3 Stunden ab Zürich, Bern, Basel und Luzern möglich ist. Die Module finden jeweils von Freitag bis Samstag statt. Dies hat den grossen Vorteil, dass die Touren weniger stark frequentiert sind und wir die Spuranlage besser erlernen können.

Daten & Preise

Nr	Datum	Preis	Unterkunft	Bergführer
104001	15.01.21 - 16.01.21	CHF 1'395.-		Claude Raillard, Bergführer

Leistungen: 5-8 Gäste pro Bergführer, Betreuung durch Bergführer vor und während den Coaching-Modulen, 3x2 Tage, 3 Nächte im Mehrbettzimmer, 3x Halbpension, Tourentee, 10% Einkaufsgutschein bei TRANSA.

Detailprogramm

Höhenfieber begrüsst zu diesem innovativen Skitouren Coaching. Zur optimalen Vorbereitung und zur Einstimmung auf diese Tage bitten wir dich, folgende Infos durchzulesen.

Es ist obligatorisch, 1 Tag vor Tourenbeginn (ab 11 Uhr) die letzten Informationen zu deiner Tour zu lesen. Wir senden dir zum genannten Zeitpunkt einen Direktlink. Für registrierte Benutzer sind die Last Infos zudem im Memberbereich www.hoehenfieber.ch/member unter 'Bevorstehende Touren' verfügbar.

Vorgesehener Tourenablauf

1.-2. Tag Modul 1: 15.01.-16.01.2021 Auffrischung und Wissensabgleich

Dieses erste Modul dient dem Wissensabgleich und der Auffrischung der Basics. Der Kursort wird am Montag vor dem Tourenstart durch den Bergführer bekannt gegeben. Je nach Schnee- und Wetterlage entscheiden wir uns für das geeignetste Tourengebiet im Schweizer Alpenraum. Auf den etwas kürzeren Anwendungstouren legen wir Ausbildungsstops zu den verschiedenen Themen ein. Heimreise am späteren Nachmittag.

Aufstieg 800-1000Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3-4 Std.

3.-4. Tag Modul 2: 05.02.-06.02.2021 Gemeinsame Tourenplanung und Durchführung

Wiederum gibt der Kursleiter am Montag vor dem zweiten Modul den Kursort bekannt. Die Teilnehmer bereiten sich selbstständig auf die möglichen Skitouren im Gebiet vor. Bei einem Briefing am Ausgangspunkt entscheiden wir uns in der Gruppe für die geeignetste Ausbildungstour. So werden die Teilnehmer optimal an die Selbstständigkeit herangeführt.

Aufstieg 800-1200Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3-5 Std.

5.-6. Tag Modul 3: 26.03.-27.03.2021 Selbständige Vorbereitung und Durchführung von Touren Das dritte Modul ist sozusagen das Gesellenstück. Dieses Mal organisiert sich die Gruppe selber, wählt Tourengebiet und Route und trifft alle nötigen Entscheide. Der Bergführer übernimmt in der Vorbereitungsphase die Moderation und während der Tour das Coaching in Sicherheitsrelevanten Entscheiden.

Aufstieg 800-1200Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 3-5 Std.

Inhalte Modul 1

Lawinenrettung Korrekter Umgang mit LVS, Sonde und Schaufel

Orientierung im Gelände Karten lesen und im Gelände einsetzen

Spuranlage Einführung in die Spuranlage im Aufstieg und in der Abfahrt

Smartphone auf Skitour White Risk und digitale Karte als Planungshilfe

Notsituationen Handy/Funkgerät/Satelitentelefon in Notsituationen

Online Plattformen Chance und Grenzen von Gipfelbuch, Skitourenguru und Co.

Lawinenbulletin Korrekte Interpretation und Einfluss auf unsere Tourenplanung

Inhalte Modul 2

Tourenplanung Selbstständige Vorbereitung der möglichen Touren mit verschiedenen Varianten

Zeitmanagement Erstellen und Einhalten eines Zeitplans auf Skitour

Spuranlage Optimale Spuranlage und Tempo im Aufstieg und in der Abfahrt

White Risk Komplette Tourenplanung auf dem Smartphone und Einsatz im Gelände

Lawinenrettung Mehrfachverschüttung und Organisation am Unfallplatz

Inhalte Modul 3

Tourenplanung Komplette Tourenplanung, von der Wahl des optimalen Tourengebiets bis hin zur Einzelhangbeurteilung

Anwendung Anwendung sämtlicher im Kurs erworbener Tool und Techniken auf der Tour

Standortbestimmung Persönliche Einschätzung und individuelle Standortbestimmung durch den Bergführer

Kursziel

Du bist nach dem Kurs in der Lage selbständig ein geeignetes Skitourenziel auszusuchen und eine einfache bis mittelschwierige Tour korrekt zu planen und durchzuführen.

Anforderungen

Du hast bereits Skitourenenerfahrung und erfüllst die Anforderungen unserer Technik Stufe 2. Um optimal vom Kurs zu profitieren bist du bereit, in der Vorbereitung auf die einzelnen Module einige Stunden zu Hause in die Tourenplanung zu investieren.

Kursort

Die Kursorte werden kurzfristig und jeweils am Montag vor den Modulen vom Tourencoach bestimmt. Der Kursort von Modul 3 ist ebenfalls noch offen, dieser wird von den Teilnehmern bestimmt.

Unterkunft

Die Unterkunft wird dem jeweiligen Kursort angepasst. Wir übernachten in SAC-Hütten oder gemütlichen Gasthäusern im Mehrbettzimmer.

Treffpunkt

Der Treffpunkt wird einige Tage vor Kursbeginn mitgeteilt.

Zusatzkosten

Die Standard-Lizenz von White Risk (Tourenplanungs App) kostet CHF 29.-. Für Fahrten vor Ort (Seilbahnen und Taxi) muss mit Zusatzkosten von ca. 100.- gerechnet werden.

Kontakt

Bitte wende dich für Fragen direkt ans Höhenfieber-Büro, Tel. 032 361 18 18 oder Mail info@hoehenfieber.ch. Die Handynummer des Bergführers ist nur für den Notfall gedacht, wenn du z.B. den Zug verpasst hast.

Durchführung

Wir informieren dich wie folgt über die Durchführung: bei Wochenendtouren 1 Tag vor Tourenbeginn (ab 11 Uhr) und bei Mehrtagestouren 2 Tage vor Tourenbeginn (ab 17 Uhr). Wir senden dir dazu zum angegebenen Zeitpunkt einen Direktlink an deine Mailadresse. Für registrierte Benutzer sind die Last Infos zudem im Memberbereich www.hoehenfieber.ch/member unter 'Bevorstehende Touren' verfügbar.

Nach der Tour

Nach der Tour senden wir dir per Mail Informationen und Direktlinks zum Foto-Upload/Download und zum Feedbackformular.

Ausrüstung

Bekleidung

- Gore Tex Jacke
- Skitouren- oder Skihose
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme Finger- oder Fausthandschuhe
- Mütze, ev. Stirnband oder Buff
- Funktionelle Socken (1 Ersatzpaar)
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang

Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Sonnen- und Lippencreme, Sonnenhut
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Taschenmesser
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Heftpflaster und Compeed
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Ev. Fotoapparat, Feldstecher
- Sportbrille und Skibrille

Technische Ausrüstung

- Tourenskis, Felle, Harscheisen
- Lawinenschüttensuchgerät (LVS): Digitales 3-Antennengerät
- Skitourenschuhe
- Lawinenschaufel und Sonde
- Ski- oder Teleskopstöcke (grosse Teller)
- Wir empfehlen einen Helm

Planung und Orientierung

- Smartphone mit installierter White Risk App
- Wenn vorhanden: Powerbank (kleiner externer Akku zum Laden unterwegs)
- Höhenmesser
- Kompass

Landkarten und Literatur (freiwillig)

- SAC Skitourenführer und Landkarten der Tourengebiete
- Bergliteratur online: www.pizbube.ch

Verpflegung

- Zwischenverpflegung: Diese wird zwischen Frühstück und Abendessen gegessen und für die entsprechende Anzahl Tage mitgenommen. Gut geeignet sind Dörrobst, Schokolade, Trockenfleisch, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel. Damit ihr Rucksack nicht zu schwer wird, sollte nicht zu viel Essen mitgenommen werden. Auf den meisten Hütten kann zusätzliche Zwischenverpflegung gekauft werden.
- Halbpension: Bei dieser Tour ist Halbpension (Abendessen/Frühstück) inklusive.
- Tourentee: Der Tourentee wird von der Unterkunft jeweils am Morgen bereitgestellt und ist im Preis inbegriffen.

Übernachtung in Hütte/n

- ganz leichte Hausschuhe Hotelübernachtungen
- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel im Kleinformat, ev. Erfrischungstüchle
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)

Packtipps

- Light macht Freude! Der Rucksack sollte nicht mehr als 8-9 Kg wiegen. Damit Sie es richtig geniessen können.

Mietmaterial

- LVS 6-7 Tage, CHF 40.00
- Schaufel 6-7 Tage, CHF 10.00
- Sonde 6-7 Tage, CHF 10.00

Impressionen



Weitere Impressionen findest du auf unserer Homepage unter <https://www.hoehenfieber.ch/kurs104>

Kontakt

Hast du noch Fragen? Wir beraten dich gerne!

Telefon: +41 32 361 18 18

E-Mail: info@hoehenfieber.ch

Homepage: <https://www.hoehenfieber.ch/>

Büro-Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 09:00–12:00 Uhr, 13:30–17:00 Uhr



Programm- und Preisänderungen vorbehalten.

Allgemeine Geschäftsbedingungen: <https://www.hoehenfieber.ch/AGB>

Druckdatum: 14.07.2020 14:46:50